

## ◆◆◆ 子育て通信 ◆◆◆

### 「乳児の下痢」

#### 脱水の程度は？

乳児で1日1～2回の嘔吐と数回の下痢のある場合は、軽い脱水を起こしていることがあります。おしっこの量が減り、少し元気がなく、周囲への関心はあるけれど、うとうとしているような状態が軽症の脱水です。

1日4回以上の嘔吐6回以上の下痢があり、おしっこが出なくなり、周りに関心を示さず、うとうとして眠りがちで、刺激をしても起きないような場合は重症の脱水です。このような状態であれば、点滴や入院が必要になります。

#### 水分の取り方

湯冷ましよりは糖分や Na などの電解質を含んでいる乳幼児用イオン飲料（アクアライト・ソリタ T3）が好ましいです。よく利用されるポカリスエットは、電解質が少なく、糖質が多いので、かえって下痢を長引かせたりするので、好ましくありません。

与え方は少量（20ml 程度）頻回（10～20 分毎）に与えます。このようにして1時間嘔吐がなければ、50ml と与える量を増やしていきます。100cc 位飲めるようになれば、食事を始めてみます。軽度の脱水であれば、補充する水分量の目安は 50ml×体重（kg）を4～6時間で与えて下さい。



#### 嘔吐の強いとき

吐き気止めの座薬を入れます。2～3時間嘔吐がなければ、少量の水分摂取を始めます。嘔吐が止まっていたら、下痢の強いときの食事を始めます。

#### 嘔吐が無くなったが下痢の強いとき

母乳もミルクも薄めずに続けてください。離乳食は1段階前に戻した消化のよいものを与えてください。離乳後の幼児の場合は、粥、うどん、バナナ、マッシュポテト、豆腐、トースト、ヨーグルトなどの消化に良いものを、与えて下さい。

避けたい食品としては、イオン飲料水以外の清涼飲料水（例えばフルーツジュース、コーヒー飲料など）、甘みの強いゼリー、ごぼう、海草類、砂糖で包んだシリアル、牛乳など。

#### 下痢止めは使うべきですか

無理に腸の動きを止めたりすることは、病気の原因となっている細菌やウィルスの排泄

を遅らせるので、望ましくありません。ウィルス性の下痢は通常1週間くらいで治りますので、その間、食養生と整腸剤で経過をみるのがよいでしょう。1週間以上水様の下痢便が続く場合には原因を調べる検査が必要になります。